

Mat for barnet ditt

Mat for barnet ditt er skrevet for deg som har, skal ha eller arbeider med barn. Boken handler om hvordan du kan sørge for at barna får gode matvaner fra de er små. Du lærer å lage god, næringsrik og sunn mat – mat som hjelper barna å fungere på skolen og ellers. Barn spiser helst bare mat de liker. Men det betyr ikke at du må oppfostre dem på pizza, hamburgere, godteri og brus. Sunn mat kan være både god og enkel å tilberede – det får du bevis på i oppskriftene i siste del av boken.

Kombinasjonen *mat og barn* er ikke alltid enkel. Mange foreldre er engstelige fordi barn spiser for lite, mens andre føler seg usikre når barnet kommer hjem og vil ha vegetarmat. Ta det med ro! Her får du konkrete forslag til hvordan du skal takle disse utfordringene.



Mat for barnet ditt viser også hvordan du med matens hjelp kan gi barna dine mer energi i hverdagen – energi som siden kan omsettes i lek og idrett. Alle barn er unike individer med forskjellige energibehov. Derfor gir boken konkrete tips både for deg som har aktive barn og for deg som har barn som er mindre fysisk aktive. Her forklares også hvorfor sunn mat i kombinasjon med fysisk aktivitet er en mye bedre løsning enn slanking.

Mat for barnet ditt er en bok for deg som bryr deg om hva barna dine spiser.

På baksiden finner du en oversikt som viser hva boka inneholder.

Boka kan bestilles direkte fra forlaget eller kjøpes i nærmeste bokhandel.

Yrkeslitteratur as, postboks 5178 Majorstuen, 0302 Oslo

Telefon: 23 27 59 00, telefaks: 22 43 02 39

www.yrkeslitteratur.no ordre@yrkeslitteratur.no

Jeg bestiller ___ eksemplar(er) **Mat for barnet ditt**. ISBN 82-584-0529-2

Pris per eksemplar: kr 298,-

Navn

Adresse:.....

Postnummer: Poststed:.....

Telefonnummer:.....

Bokas innhold

Maten og barnas helse

Hva spiser barn egentlig?

Hvorfor spiser barn som de gjør?

Er det mulig å forandre barns matvaner?

God og sunn mat – hva er det?

Protein: en leksjon for voksne

Slik forklarer du barnet ditt hva protein er

Karbohydrater: en leksjon for voksne

Slik forklarer du barnet ditt hva karbohydrater er

Fett: en leksjon for voksne

Slik forklarer du barnet ditt hva fett er

Vitaminer og mineraler: en leksjon for voksne

Slik forklarer du barnet ditt hva vitaminer og mineraler er

Antioksidanter: en leksjon for voksne

Slik forklarer du barnet ditt hva antioksidanter er

Mat for barn i forskjellige aldre

Mat for barnet i magen

Mat for mor i ammeperioden

Hvor lenge skal du amme?

Barn 4–6 måneder

Barn 6–8 måneder

Barn 8–12 måneder

Barn 1–2 år

Barn 2–5 år

Mat i barnehagen

Kunsten å gjøre maten festlig

Mat for barn i skolealder

Frokostvaner hos barn og ungdom

Hvorfor bør barn og unge spise frokost?

Hva består en god frokost av?

Lunsjvaner hos barn og ungdom

Hvorfor bør barn og ungdom spise lunsj?

Mellommåltidsvaner hos barn og ungdom

Ungdom og småspising

Slik er matvanene annerledes hos barn og unge enn hos voksne

Mat og aktivitet

Hvor mye energi trenger aktive barn?

Mat og drikke før treningen

Mat og drikke under trening og konkurranse

Mat og drikke etter trening og konkurranse

Slik lærer du barnet ditt å drikke mer

Overvektige barn

Hvordan definerer vi fedme?

Hvorfor blir barn fete?

Slik får du ditt overvektige barn til å være mer fysisk aktivt

Slik får du ditt overvektige barn til å være mer fysisk aktivt

Slik hjelper du ditt overvektige barn til et bedre kosthold

Flere tips om hva du kan gjøre hvis barnet ditt er overvektig

Ikke slank deg når barnet ser det!

Behandling av kraftig overvekt og fedme

Overvektige barn som ser ut til å spise mindre enn normalt

Fra overvektig til anorektiker?

Undervektige barn

Unngå hurtigmatfellen!

Slik kan du hjelpe barnet ditt til å øke energiinntaket

Mat for vanskelige barn

Spiseforstyrrelser hos barn

Hvorfor blir barn rammet av spiseforstyrrelser?

Holdninger til mat og kropp i familien

Mat som trøst

Mat, kosthold og idrettsprestasjoner

Lær deg å kjenne igjen symptomene

Anoreksi, bulimi og andre spiseforstyrrelser

Hvordan skal spiseforstyrrelser behandles?

Hva gjør du hvis barnet ditt utvikler en spiseforstyrrelse?

Noen motargumenter

Det tar tid å bli frisk etter en spiseforstyrrelse

Matvareallergi, intoleranse og overømfintlighet

Matvareallergi

Allergier – matvare for matvare

Kryssreaksjoner

Intoleranse

Ikke-allergisk overømfintlighet

Vanlige myter om matvareallergi og matvareintoleranse

Tannhelse

Barns tenner

Hull i tennene

Ising i tennene

Tannvennlige vaner

Tannhelse hos gravide

Mat for syke barn

Mageknip

Når barnet kaster opp

Når barnet får diaré

Når barnet får forstoppelse

Spesielle matvaner

Oppskrifter

Vitamin- og mineraloversikt